

PROPOSITIONS DE THÈMES ABORDÉS **DURANT LES SÉANCES DE GROUPES DE PAROLE** **ET D'EXPÉRIENCES**

1/ LES FONDAMENTAUX : thèmes proposés lors des 8 premières séances de facilitation

- Accueil- Constitution du groupe- VAKOG
- Le Quotient Émotionnel (QE) ou la mise en lumière des différentes intelligences
- Apprendre à reconnaître ses propres besoins
- Estime de soi, s'accepter, s'aimer
- Affirmation de soi ou Assertivité
- Fonctionnement cérébral privilégié (Cerveau Droit/Gauche)
- Le rapport au Cadre
- L'Enfant Intérieur
- Comment faire des Choix
- Développer sa créativité
- Mieux s'organiser pour atteindre ses objectifs
- Connaissance de soi- Rôles sociaux
- Prendre sa place de jeune adulte dans un milieu d'autorité hiérarchisée.

2/ THÈMES D'APPROFONDISSEMENTS

en fonction des demandes émergentes des différents groupes

A/ GESTION DES PEURS ET DES ÉMOTIONS

- Devenir conscient de ses émotions et de la manière dont celles-ci influent sur les comportements ;
- Identifier la difficulté profonde vécue et l'émotion associée ;
- Repérer les déclencheurs de l'émotion envahissante ;
- Verbaliser et exprimer avec précision son ressenti ;
- Prendre de la distance émotionnelle dans les situations anxiogènes ;
- Identifier et se libérer de la source de souffrance

B/ APPROCHE D'AUTOREGULATION

- Se déconditionner en révisant ses fausses croyances
- Changer ses pensées = changer les résultats (protocole Brooke Castillo)
- Devenir intelligent avec ses émotions en travaillant les points sensibles et faire évoluer son QE
- Méthodes d'élimination des traumatismes et croyances négatives (T.A.T...)

- Résolution des mémoires intergénérationnelles
- Base intégrale de l'Analyse Transactionnelle
 - les 3 soifs fondamentales
 - les positions de vie
 - les États du Moi
 - les transactions
 - les signes de reconnaissance (strokes)
 - sentiments authentiques /parasites
 - les jeux psychologiques et le triangle dramatique (Persécuteur/ Victime / Sauveteur)
 - Méconnaissances et symbiose/ Le scénario de vie
 - le groupe : sa structure, les différents leaderships, l'image de groupe, formation et évolution d'un groupe dans la théorie organisationnelle de Berne (la TOB)

3/ LES APPRENTISSAGES – INITIATIONS

en fonction des demandes émergentes des différents groupes

- Méditations guidées
- Relaxations sonores
- Éveil de la conscience (notions visitées : âme/conscience/esprit/corps)
- Développer son intuition
- Initiation aux méthodes énergétiques de mieux être
- La loi d'attraction par la visualisation créatrice pour se libérer de ses croyances limitatives et créer son abondance.

4/ RELATION AUX AUTRES ET AU MONDE

- Aller vers soi et vers les autres en confiance – Les bases de la Communauté Non Violente
- Relation à l'autre sur un mode Gagnant/gagnant
- Éclairer les schémas erronés dans la relation (familiale, amoureuse, professionnelle ou autres...)
- Développer son intuition
- Trouver sa juste place dans la relation à l'autre

5/ INITIATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Prendre soin de mon corps en gérant mon alimentation
- Brain gym
- Éveil de la voix
- Théâtre d'impro
- Jeux collectifs, de coopération, jeux de rôles,

- Propositions créatives (dessin, sons impro...)
- Yoga du rire
- Art Photo : Reconnexion à soi à travers sa propre image/ Développer imagination et créativité par le photo langage
- Expression corporelle libre

6/ Accompagnements spécifiques

à l'approche des examens et suivants les besoins

- Préparation aux épreuves de sélection, examens-concours des Grandes Écoles en individuel ou en groupe,
- Accompagnement individuel : Coaching : construction/précision du projet professionnel,
- Outils de contrôle de la réalité,
- Entraînement à la visualisation créatrice

Document élaboré par la commission « projet pour les étudiants écoles confondues et en collaboration avec les facilitateurs engagés dans ce projet » Juin et Jui toutes llet 20202